

MASTEROPPGAVE

Emnekode: MKI210

Navn på kandidat: Silje Aalberg

Fysisk aktivitetsnivå blant 13 åringer i
kroppsøvfaget.

Dato: 15.11.2019

Totalt antall sider: 47

Sammendrag

Forfatter: Silje – Iren Aalberg, Kroppsøving og Idrettsvitenskap 2018

Nord universitet, avd Levanger.

Oppgavetittel: Fysisk aktivitetsnivå blant 13 åringer i kroppsøvingsfaget.

Problemstilling: Hva kjennetegner aktivitetsnivået til gutter og jenter i kroppsøving på de ulike skolene, og hvor høyt er aktivitetsnivået i kroppsøving blant elever i syvende klasse på ulike skoler i Trøndelag, og i hvilken grad er det sammenheng mellom aktivitetsnivået i kroppsøving og henholdsvis; antall minutter med ukentlig kroppsøving, aktivitetsnivå på fritiden, kjønn og idrettsdeltakelse.

Metodekapittel: 416 elever var med i undersøkelsen. Utvalget var 13 åringer fra 19 grunnskoler. Datainnsamlingen foregikk i en uke med to kroppsøvingstimer. Et spørreskjema ble også besvart for å styrke validiteten i studien.

Resultat: Det er signifikante forskjeller på aktivitetsnivået i kroppsøving på skolene, med en forskjell på 5% MVPA til 40% MVPA. Det er noe forskjell på aktivitetsnivået hos jenter og gutter, men ikke signifikante forskjeller. MVPA i kroppsøving hos gutter er 30% i forhold til jenter med 26% MVPA. Regresjonsanalyse viser at ukentlig kroppsøving og elevenes generelle MVPA – nivå er knyttet til MVPA – nivå i kroppsøving. Det viser ingen sammenheng mellom kjønn og idrettsdeltagelse.

Drøfting: Min studie viser forskjeller på MVPA-nivå mellom skolene, dette kan imidlertid komme av ulike typer aktivitet. Som en følge av at målingene ble målt i to kroppsøvingstimer, kan en se en trend, men ikke generalisere resultatene.

Abstract

Auhtor: Silje - Iren Aalberg, Kroppsøving og idrettsvitenskap 2018

Nord universitet, avd Levanger

Title: Physical activity level among 13 years old students in physical education.

Topic question: What characterize the activity level (MVPA and CPM) of boys and girls in PE at the different schools, and what are the associations between activity level in PE (MVPA); and minutes of weekly PE, MVPA in general, sex and sport participation, respectively?

Approach: 416 students participated in the survey. The sample was 13 year olds from 19 primary schools. The data collection took place for a week with two hours of PE. A questionnaire was also answered to strengthen the validity of the study.

Results: It's significant differences in the level of activity in physical education in schools, with a difference of 5% MVPA to 40% MVPA. There is some difference in the activity level of girls and boys, but no significant differences. MVPA in physical education at boys is 30% compared to girls with 26% MVPA. Regression analysis shows that weekly physical exercise and pupils' general MVPA level are associated with MVPA level in physical exercise. It shows no relationship between gender and sports participation.

Cuclusion: My study shows differences in MVPA level between schools, but this can be due to different types of activity. As a result of the measurements being measured in two hours of PE, can we see a trend, but not generalize the results.

Forord

Jeg har i denne masteroppgaven jobbet med et tema som jeg har et brennende engasjement for, fysisk aktivitet hos unge mennesker. Prosessen har vært lang og krevende, men totalt sett vil jeg si det å skrive en masteroppgave har vært utrolig lærerikt.

Jeg ønsker å takke elevene som ønsket å delta i denne undersøkelsen, samt et godt samarbeid med skolene og rektor.

Til slutt vil jeg takke min fantastiske veileder Pål Lagestad for at jeg klarte å fullføre denne oppgaven. Dine tilbakemeldinger har vært punktlig og har satt i gang flere tankeprosesser som hjalp meg å heve kvaliteten på oppgaven.

Denne masteroppgaven markerer slutten på fem år med studier. Det har vært fem tidskrevende men lærerike år, hvor jeg har vært privilegert til å møte mange inspirerende mennesker.

Jeg vil takke familien for støtte i løpe av de fem årene, spesielt til min mor som inspirerte meg til å fortsette.

Tusen takk!

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	i
Abstract.....	ii
Forord	iii
1.0 Innledning	5
3.0 Problemstilling	12
4.0 Metode	13
4.1 Design	13
4.2 Emne	13
4.3 Prosedyre.....	13
4.4 Statistisk analyse.	14
5.0 Resultat	15
6.0 Diskusjon	20
6.1 Styrker og begrensninger av studien	23
7.0 Konklusjon.....	23
8.0 Referanse	24

1.0 Innledning

Helsedirektør Bjørn-Inge Larsen skriver blant annet i aktivitetshåndboken at økt fysisk aktivitet gir mange positive ringvirkninger (Bahr 2008). Han refererer til forskning som viser at mennesker som er fysisk aktive ofte blir mer bevisst på sine levevaner. Det han mener med dette er blant annet røykevaner og kosthold. Fysisk aktivitet er bra for både kropp og sjel. De fleste organene i kroppen, samt vev blir påvirket av fysisk arbeid og tilpasser seg regelmessig aktivitet. Det er dokumentert at regelmessig fysisk aktivitet i betydelig grad reduserer risikoen for prematur død (Henriksson og Sundberg 2008).

Regelmessig fysisk aktivitet vil være en viktig faktor for god helse. Flere studier på tvers av verden, har vist at mange ikke oppnår anbefalingene med 60 minutter daglig aktivitet i moderat til kraftig fysisk aktivitet (Kolle m.fl 2012).

Utviklingen har gitt negative konsekvenser for nordmenn; Inaktivitet, fedme og ikke-smittbare sykdommer har en økt prevalens i befolkningen viser helseundersøkelsen HUNT (Krokstad & Skjei, 2011).

Kroppsøving er tilgjengelig for de fleste unge mennesker, og gir en strukturert kontekst for fysisk aktivitet. Fra dette helseperspektivet er et av målene med kroppsøving at elevene skal delta i fysisk aktivitet i løpe av kroppsøvingstime. Imidlertid kan de ulike målene med kroppsøving, f eks, motorisk, kognitiv, sosial utvikling hindre oppnåelse av målet. Til tross for disse begrensningene er den verdig ambisjon å forbedre fysisk aktivitet i løpe av en kroppsøvingstime. Dette har vært et forskningsfokus en god stund.

I læreplanen for kroppsøving gir kunnskapsløftet en begrunnelse om hvorfor bevegelse og aktiviteter innenfor bevegelse har betydning. Det å gi barn og unge gode forutsetninger for å kunne være med å utvikle ferdigheter i idrett og andre aktiviteter kommer sterkt frem, samtidig som de slår fast at en skal være forberedt til å ferdes og oppholde seg ute i naturen (Utdanningsdirektoratet, 2006).

I følge kunnskapsløftet skal kroppsøving være et allmenndannende fag som øker muligheten for at barn skal lære å sanse, oppleve, lære og skape med kroppen. I kroppsøving så skal bevegelsesleker, dans, friluftsliv og allsidig idrett stå sentralt der elevene fra egne forutsetninger skal føle, og oppleve mestring og mestringsglede. Det er viktig at elevene selv skal kunne forstå viktigheten rundt det med å drive fysisk aktivitet og hvordan fysisk aktivitet kan utvikle praktiske ferdigheter (Utdanningsdirektoratet, 2006).

Flere studier fremhever viktigheten med at kroppsøving gjennomføres i moderat til kraftig fysisk aktivitet (Mayaorga-vega, Salidas & viciana, 2017).

Kroppsøvingfaget har i et historisk perspektiv blitt sett på som et praksisfelt i bevegelseskulturen som kan være med på å forme en varig og fysisk aktiv livsstil.

Utdanningsdirektoratet (2012) nevner eksplisitt at fysisk aktivitet er viktig for faget, men det er utfordringer knyttet til dette perspektivet. Den rådende konsensus både nasjonalt og globalt er at faget burde få flere timer til rådighet for å ha positiv innvirkning på den fysiske helsetilstanden. Kroppsøvingfaget blir av en rekke forskere sett på som enkelttiltaket som i størst grad vil gi positive ringvirkninger for helsen til barn og unge (Sallis, et al, 1997; Trudeau & Shephard, 2008).

Mamen (2010) trekker fram at kroppsøving er den eneste form for fysisk aktivitet som nesten alle barn deltar i. De forskningsmessige fordelene med faget ligger i at en kan overvåke kvaliteten på den fysiske aktiviteten i timene og kvantifisere aktivitetsnivået helt fra barnehagen til videregående skole. En kvalitetsheving av faget kan ha innvirkning på 97 % av barn og unge i USA og derfor trenger man godt kvalifiserte kroppsøvingslærere, slik at elever får trygge rammer til å oppnå MVPA (Sallis m.fl. 1997).

Helseperspektivet bør være en del av faget fordi en god helse er veien til et godt liv og derfor kan faget erstattes, dersom man fant et bedre alternativ for å hindre inaktivitet blant barn og unge (Loland, 2006).

Flere funn avslørte betydningen av å oppnå moderat og kraftig fysisk aktivitet (MVPA) for å forbedre helsen. Kroppsøving kan spille en viktig rolle for å fremme barnas MVPA. Det er

imidlertid ukjent om kroppssøving kan være effektivt når man øker fysisk aktivitet nivå hos barn med lavere kardiorespiratorisk kondisjon (CRF). (Calahorro m. fl 2017).

Den europeiske ungdomshjertestudien European Youth Heart Study, (EYHS) samlet i 2005 inn data rundt kardiovaskulære risikofaktorer hos barn og ungdom i fire ulike europeiske land (Riddoch m. fl. 2005). Aktivitetsnivået ble målt objektivt, med akselerometer.

Hovedkonklusjonen til Riddoch m. fl. (2005) var at gutter er signifikant mere aktive enn jenter samt at 9-åringer er mere aktive sammenlignet med 15-åringer. Basert på dansk data konkluderer Kristensen m. fl. (2008) med at barn er mere aktive i ukedagene enn i helgene, og at gutter er mere aktive enn jenter, Kristensen m. fl. (2008) hevder også at det er sammenheng mellom SØS og eldre barna sitt aktivitetsnivå. En svakhet ved denne rapporten er at aktiviteten sykling ikke ble registrert av akselerometer. Danmark var et av deltakerlandet i EYHS, hvor sykling er en vanlig aktivitet spesielt som transportmiddel til skolen.

En studie viste at MVPA i løpet av en skoledag var høyere i kroppsoevingsfaget enn i friminuttet blant 13 år (Vicania, 2016).

UngKan 1 og UngKan 2 (Anderssen m. fl. 2008 og Kolle m. fl. 2012) har sett på fysisk aktivitet i Norge, og er av de få studiene som har brukt landsrepresentativ utvalg, samt benyttet objektive måleinstrument (akselerometer). Ved å se på disse undersøkelsene kan det tyde på at det er tendenser i utviklingen på nasjonalt nivå. Undersøkelsen viser at det er lite endring blant norske barn den siste tiden (2006 til 2011) Kolle m. fl (2012). Det kan tyde på at aktivitetsnivået er høyt blant de yngste barna, samt at gutter er mere aktive enn jenter avhengig av alder. Ser man på 6 – åringer, var det i 2011 87% jenter og 95.7% gutter som tilfredsstillt minimumskravet helsedirektoratet anbefaler om fysisk aktivitet. Ved 9 – åringene har det falt drastisk med 69% jenter og 86.2% gutter (kolle m. fl., 2012).

Likevel kan det tyde på at norske 9-åringer er mere aktive enn andre europeiske land, men at det er liten skille i 15- årsalderen (Kolle m.fl 2012).

Forbedringer ble målt i både selvrapportert og objektivt fysisk aktivitet. Elevens aktivitetsnivå i løpet av kroppsøving, samt fysisk kondisjon, grunnleggende bevegelse ferdigheter, kardiovaskulære sykdom risiko, helse -kunnskap og diettprofiler. Studien viste at kroppsøving ikke har innvirkning kroppsmasseindeks (BMI) og prosent kroppsfett, men det ga allikevel positive resultater på tvers av helseegenskaper. Få overveielser og anbefalinger ble hevet mot kroppsøvingsfaget i forfremmelsen av sunn livsstil, og en rekke implikasjoner for helsefremmende praksis er blitt stresset (Quiterio, Dias 2013)

Yli-Piipari m. fl (2012) har i sin studie brukt selvrapportert fysisk aktivitet for å belyse stabilitet og individuelle forskjeller på ungdommens fysiske aktivitetsnivå. Studien viste store individuelle forskjeller, og aktivitetsnivået gikk ned over tid. Selv om gutter viste en konsekvent høyere fysisk aktivitet, har ikke kjønn moderat endring i fysiskaktivitetsnivå.

Forskning på aktivitetsnivået i kroppsøvingstimer er et neglisjert forskningsfelt i Norge. Jonskaas (2011) skrev en oversikt over forskning og utviklingsarbeid innenfor kroppsøving i Norge fra perioden 1978-2010. I oversikten var det kun en studie som handlet om fysisk aktivitet i kroppsøving; Eli Kaspersen (2008) sin masteroppgave. Den tok for seg motivasjonsklima, innhold og intensitet i kroppsøving. Utvalget var 147 ungdomsskoleelever som tok et spørreskjema basert på mestringsklima, mens 63 elever brukte akselerometer i fire kroppsøvingstimer: Aerobic, løpetest, stasjonstrening og yoga. Hovedfunn var at jenter og gutter har en ulik tilnærming til kroppsøvingsfaget og ulike aktiviteter hadde ulik intensitet. Intensiteten ble målt totale tellinger med akselerometeret (Kaspersen, 2008), en annen metode enn de fleste studiene nevnte ovenfor. Kaspersen nevnte Bjørn Arne Bønå sin masteroppgave som en annen studie som tok for seg fysisk aktivitet i kroppsøving. Bønå (2005) tar for seg aktivitetsnivået i kroppsøving til 60 elever i 6. og 7.klasse. Aktivitetsnivået ble målt med akselerometer. Resultatene viste at aktivitetsnivået var høyere i aerobic timer forhold til fotballtimer og at intensiteten høyest kjønnsdelte timer. Bønå (2005) var observatør under timene for å øke validiteten til aktivitetsmålingene.

Det er gjort studier på aktivitetsnivå i kroppsøvingstimer opp mot testbare helsevariabler. Fairclough (2003) undersøkte aktivitetsnivået opp mot BMI, fettprosent og hjerte-/lungefunksjon på 13 år gamle jenter, det ble foretatt 33 aktivitetsmålinger i en periode på 8 måneder (Fairclough, 2003). Forskeren hevdet at jenter i ungdomsårene var en risikogruppe for å utvikle en roligere livsstil på grunn av fysiologiske endringer i kroppssammensetning under puberteten og psykososiale påvirkninger. I studien utstyrte han elevene med både akselerometer og hjerterefrekvensmåler i kroppsøvingstimene. Akselerometeret ble brukt for å styrke validiteten til hjerterefrekvensmålerens intensitet, og å studere aktivitetsnivået minutt for minutt. Før studien startet kalibrerte han den maksimale hjerterefrekvensen til elevene, ved en indirekte kalorimetrimåling, og ved å måle hvilepuls til elevene. En variabilitetsanalyse viste at kroppsfett forklarte 43 % av aktivitetsnivået, mens hjerte- og lungefunksjon ikke så ut til å spille en sentral rolle med tanke på aktivitetsnivået, uavhengig av aktivitet. Det ble ikke funnet signifikante forskjeller i gjennomsnittlig forekomst av MVPA mellom kjønn. Tid i MVPA var $38,5 \% \pm 23,5$ av tiden målt med hjerterefrekvensmåler, mens akselerometrene viste $961,8 \pm 544,5$ tellinger per minutt. Studien hadde få elever og kunne derfor benytte seg av flere måleinstrumenter for å kartlegge aktivitetsnivået over tid. Studien var bare en del av en større studie, derfor kunne man på grunn av lav deltakelse ikke generalisere funnene.

For å se om lengden på en kroppsøvingstime spiller inn med tanke på forekomsten av MVPA, gjorde Scruggs, Mungen, & Oh, (2010) en feltundersøkelse som kartlegger om enkelttimer (43-50 minutt) eller blocktimer (90 minutter) ga mest aktivitet. Studien bestod av 218 elever (111 gutter og 107 jenter) på High School som brukte pedometer under kroppsøvingstimene. Forskernes kriteriums var skritt per minutt: 82 skritt i minuttet tilsvarte moderat aktivitet. Aktivitetene de målte var: dans, rekreasjon, sportsaktiviteter og fitnessorienterte aktiviteter (Scruggs, Mungen, & Oh, 2010). Studien fant ut at de yngre klassene (9-10.klasse) var mer aktive enn de eldre klassene (10-11.klasse). Av utvalget var 23 % av elevene (37 % gutter og 8 % jenter) i MVPA aktivitetsnivå 50 % av tiden. I forbindelse med forskningsspørsmålet viste studien at blocktimer ga mest aktivitet, i forhold til enkelttimer. Studien tok ikke med i beregningen at aktivitetsnivået kunne variere i de forskjellige aktiviteter, og det kommer ikke frem i studien om hvilke aktiviteter som ga høyest eller lavest aktivitet. Siden forskerne må ta dette forbeholdet er dette en begrensing med studien, selv om en ut fra denne studien kan antyde at elever klarer å være mer aktivitet jo lengre kroppsøvingstimen varer.

Flere studier har vist at spesielt jenter i alderen 13- 14 år har lavere moderat til kraftig fysisk aktivitet enn gutter (Myaorga-Vega, Saldias & Viciano, 2017). Det har også rapportert om lavere aktivitets nivå i selvrapportert aktivitet (Venturini, 2016), mange av disse studiene har blitt gjort utenom Norge.

Andrews og Johansen (2005) hevder at jenter blir mindre aktive enn gutter. Det kan tyde på at det skjer noe med faget fra barneskole til ungdomsskole som videre gjør at jenter bli mindre aktive i kroppsøvningsfaget.

HEMIL-rapport 3/2009 om trender og livsstil blant barn og unge, har også sett på lignende hvor det tyder på at den fysiske aktiviteten går ned i økende alder samtidig som helseproblemer går opp. Det er også rapportert at jenter hadde lavere mosjon enn guttene avhengig av klassetrinn. På spørsmålet om bevegelse i friminuttene går det drastisk ned ved økende alder, fra 70 % hos gutter i 6. Klasse til 15 % ved 1. Vgs. Hos jenter går det fra 60% i 6. Klasse til 15 % ved 1. Vgs.

Forskerne John Fairclough og Gareth Stratton ved John Moores University i Liverpool har gjort mye forskning på aktivitetsnivået i kroppsøvingstimer. De mener kroppsøvningsfaget står ved et veiskille der man må bestemme seg for om en skal prioritere ferdighetslæring, forståelse og kunnskap om fysisk aktivitet, eller prioritere helsespesifikke målsetninger som e.g. et tilpasset aktivitetsnivå som samsvarer med helsemyndighetenes anbefalinger. Med forankring i tolkning av egne data konkluderte de med at kroppsøvningsfaget med dagens timetall, kun er kvalifisert til å være et supplement til anbefalinger for fysisk aktivitet. (Fairclough og Stratton,

Mulvihill, Rivers & Aggleton, (2000) hevder at barn og unge blir motivert av fysisk aktivitet gjennom følelser som glede og velvære. De viser også til at jenter har flere barrierer for fysisk aktivitet i større grad enn gutter, ved at de har større selvfokus på sin egen kropp.

I forhold til andre fag i skolen er det forholdsvis lite tid til kroppsøving i norsk skolen. Fra 1-7 trinn er det 478 timer med kroppsøving og fra 8-10 er det 223 timer.

(Utdanningsdirektoratet.no). Det blir mindre tid til kroppsøving jo eldre man blir. For barneskoletrinn som generelt er mere aktive enn for eksempel ungdomskoletrinn, vil i følge en britisk studie ikke ha utbytte av mere kroppsøving (Fjortøft 2009). Den britiske studien tar for seg 3 barneskoler i England i alderen 7 år, og tar for seg variablene fysisk aktivitet i kroppsøving og fysisk aktivitet på fritiden. Tidligere forskning har vist at det ikke er på barneskolen, hvor aktivitet ikke er det største problemet. En kan tenke seg til at mer tid til kroppsøving fra ungdomskoletrinn har større innvirkning på økt aktivitet i kroppsøvingstimen. Dagens praksis gjør at fokuset i kroppsøvingstimen vil være å holde elevene aktive, i stede for å fremme å utvikle deres læring (Annersted, 2008) Ville fokuset vært annerledes om det hadde vært mere tid til kroppsøving?

Man kan tenke seg til at de som er mest aktive utenom kroppsøving er også mer aktive i kroppsøving.

Flere studier viser til at gutter er mer aktive enn jenter i kroppsøving. Det kan man tenke seg har ulike faktorer som spiller inn. Studier viser fra jenters perspektiv at kroppsøving ofte er på gutters premisser. Ut ifra det biologiske kjønn er gutter generelt mer fysisk sterke og opptrer ofte litt mer voldsomt i kroppsøvingstimen enn jentene. At kroppsøving skjer på guttenes premisser er synd for utviklingen av likestilt læring (Imsen, 2008).

Deltagelse i idrett kan ha innvirkning på om du er aktiv i kroppsøving. Opplevd kompetanse i idrett er positivt assosiert med deltagelse i fysisk aktivitet blant barn. I følge Harter (1985) kan dette komme av sammenhengen mellom opplevd kompetanse, indre motivasjon og pågangsmot i møte med utfordringer. Det er innen idrettspsykologien blitt viet mye interesse til betydningen av selvet for fysisk aktivitet. Positiv opplevelse av selvet omhandler både mestringsforventning og opplevd kompetanse.

Målet for kroppsøving er å gi barn en livsslangs bevegelsesglede og en aktiv livsstil (Slingerland & Borghouts, 2011; Udir, 2015). Kroppsøvfingsfaget kan hjelpe barn og ungdom til å oppnå daglige anbefalinger om fysisk aktivitet, men det er imidlertid lite kunnskap om hvordan dette kan gjøres.

Hvorfor det er vil være nyttig med god fysisk helse er godt dokumentert. Likevel byr det på store utfordringer. I en hverdag med mye stillesitting og en moderne livstil, stiller det mindre krav til bevegelse. I et slik samfunn som vi lever i hvor barn er mer inaktive (Kolle, m. flere 2015) kan det få store konsekvenser for egen helse. Norge har minst tid til kroppsøving pr uke i hele Europa (Berg & Mjaavatn, 2009). Min studie vil derfor ta for seg aktivitetsnivået i kroppsøvfingsfaget.

3.0 Problemstilling

Målet med denne studien er operasjonalisert i to forskningsspørsmål knyttet til 13 år gamle ungdommer. Hva kjennetegner aktivitetsnivået til gutter og jenter i kroppsøving på de ulike skolene, og Hvor høyt er aktivitetsnivået i kroppsøving blant elever i syvende klasse på ulike skoler i Trøndelag, og i hvilken grad er det sammenheng mellom aktivitetsnivået i kroppsøving og henholdsvis; antall minutter med ukentlig kroppsøving, aktivitetsnivå på fritiden, kjønn og idrettsdeltakelse.

4.0 Metode

4.1 Design

For å undersøke forskningsspørsmålet ble det brukt akselerometer og selvrapportert data ved hjelp av et spørreskjema. Godkjenning for å gjennomføre dataen samt gjennomføre studiet på barneskoletrinn ble gitt av Norges samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD)

4.2 Emne

Undersøkelsen ble gjort i to kommuner i Midt-Norge og tilsammen 19 skoler og 416 elever deltok i undersøkelse. Disse kommunene kan sies å være representativ for de fleste kommuner i Norge, med like utvalg av gutter og jenter, samt «urban» og «landlige» skoler. En av skolene med færre studenter ville ikke delta i studien. Skolen hadde en sykkeltur i kroppsøving i uken hvor datainnsamlingen fant sted (sykkel aktivitet er dårlig målt ved akselerometer, mens en tredje skole ble ekskludert på grunn av for mange elever med ugyldig akselerometerdata. Dataene er basert på studenter fra 16 skoler, disse skolene hadde 328 studenter. Noen elever deltok imidlertid ikke, og enkelte hadde ugyldige akselerometerdataen. Dataanalysene er basert på 100 jenter og 100 gutter med gyldig akselerometerdataen, noe som gir en responsrate på 61%

4.3 Prosedyre

På skolen svarte elevene på et spørreskjema som inneholdt spørsmål om kjønn og idrett deltagelse. Etter at spørreskjemaet ble ferdigstilt fikk elevene akselerometer som målte aktivitetsnivået (CPM og MVPA) Actigrap GT1M akselerometer (ActiGraph, Fort Walton Beach, FL) ble vurdert å objektiv måle 13-åringenes fysiske aktivitet i løpe av syv påfølgende dager, som anbefalt av flere forskere (Addy, Trilk, Dowda Byun, & Pate, 2014, Penpraze m. fl., 2006; Trost, McIver, & Pate, 2005) og samme type akselerometer og lengde av studien ble også anvendt i en stor befolkningsstudier av norske 15-åringer (Kolle m fl. 2012). I henhold til prosedyrene for norske befolkningsstudier av ungdommer (Kolle m fl., 2012) bør elevene ha på seg akselerometret i et belte på høyre hofte i en uke, og bare ta det av når de går i vann og legger seg om natten. Actigraph GT1M er validert og pålitterlighetstestet mot de globale helseanbefalingene (B.H Hansen, Ommundsen, Holme, Kolle & Anderssen, 2014)

Etter en uke ble akselerometrene samlet, og dataen ble lastet ned i programmet Actilife v6. 13.3 (ActiGraph, LLC, Pensacola, FL) og analysert 10 sekunders epok ble brukt. I følge (Kolle m fl, 2012) ble manglende data definer som kontinuerlige perioder på 20 minutter eller mer uten teller. All aktivitet om natten (24:00 – 06:00) ble slettet i henhold til samme test protokoll. Hver dag måtte inneholde minst 480 minutter for å bli gyldige, hver elev måtte ha minst 2 gyldige dager for å bli inkludert i analysen. Grenser for de ulike intensiteter ble definert etter norske populasjonerstudier. Aktivitet med mindre enn 100 CPM ble tolket som stillesittende, mens lite aktivitet ble definert som 100-199 (Kolle m fl., 2012). Fysisk aktivitet mellom 2000 og 5998 CPM ble vurdert som moderat intensitet mens grensen for kraftig aktivitet ble definert 5999 CPM (Kolle m fl., 2012) Videre ble elevenes kontaktlærer bedt om å gi informasjon om når studentene hadde kroppsøving og hvor lenge de hadde kroppsøving.

Målingene fant sted i april og mai. Testen ble utført av samme testleder, med samme utstyr og med samme testprosedyrer.

4.4 Statistisk analyse.

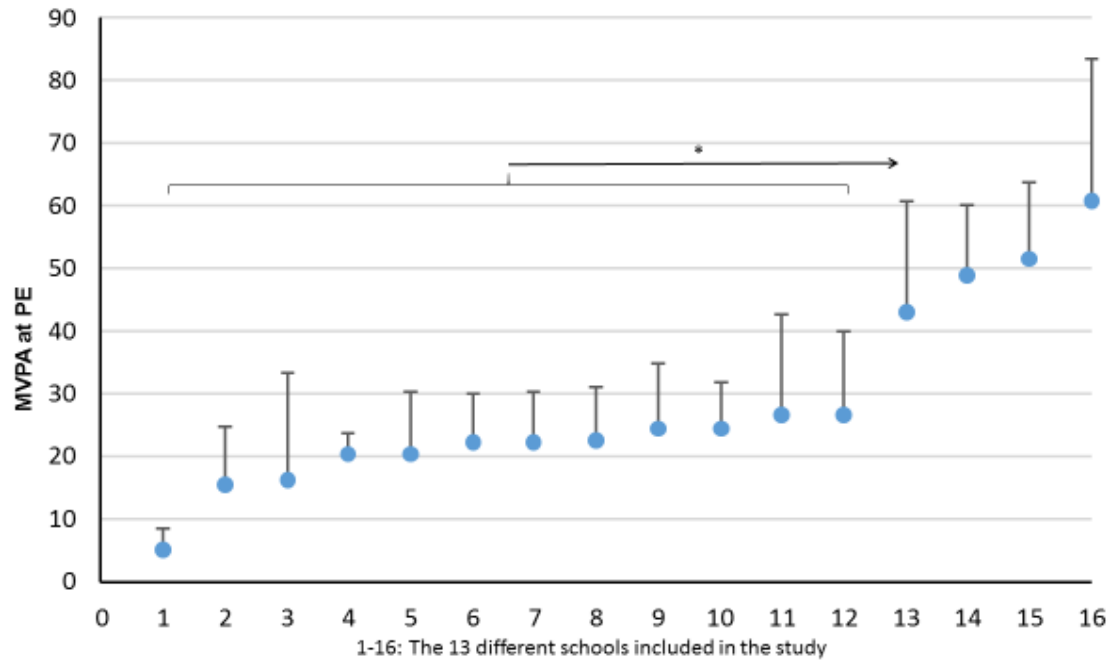
De beskrivende resultatene presenteres med gjennomsnitt, standardavvik og prosentandel (%). For å svare på forskningsspørsmålet benyttes lineære regresjon. Nivået for betydning ble satt til $P < 0.0$. Statistisk analyse ble utført med SPSS, versjon 24.0 (IMB, Armonk, NY, USA).

5.0 Resultat

Tabell 1: Beskrivende data MVPA, CPM, aktivitetssoner og minutter av gutters kroppsøving (N=100 og jenters kroppsøving (N=100) som deltar i studien.

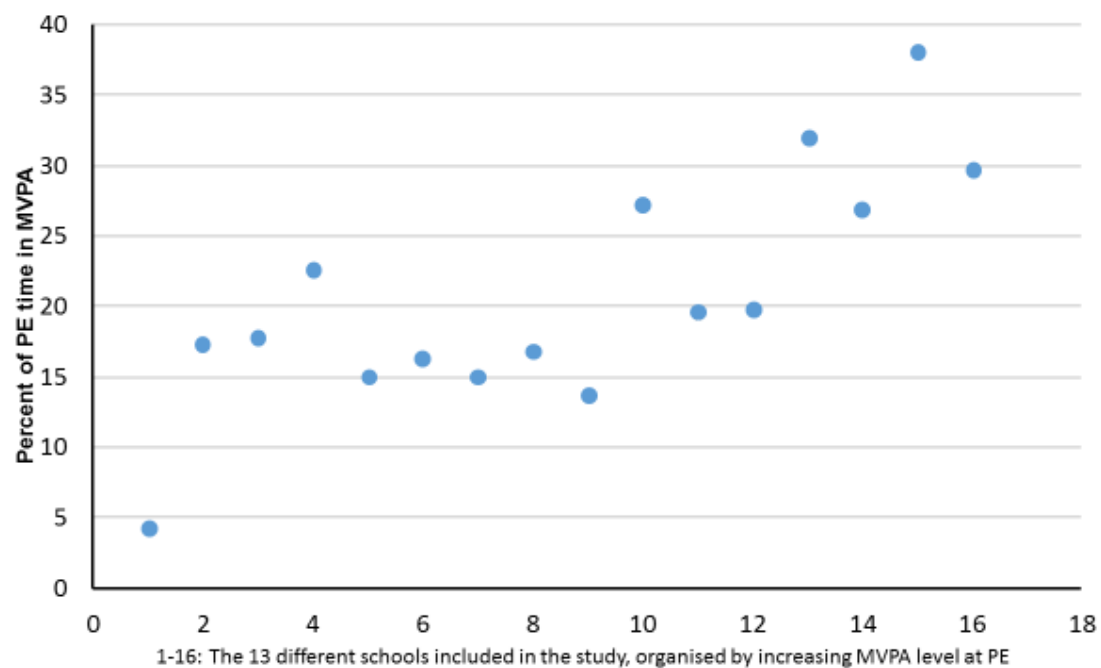
Organization of PA at 14 and 19 years of age	Boys	Girls	Total
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>
Daily MVPA	98 (29)	87.2 (23.8)	92.6 (27)
Minutes of PE per week	136 (32)	138 (31)	137 (32)
MVPA at PE	30 (19.7)	26.4 (16.7)	28.2 (18)
Average CPM	812 (218)	783 (232)	797 (225)
CPM at PE	1336 (629)	1150 (539)	1243 (592)
Sedentary activity level at PE (% of the time)	40 (816)	45 (14)	42 (15)
Light activity level at PE (% of the time)	35 (8)	34 (9)	34 (9)
Moderate activity level at PE (% of the time)	21 (10)	18 (9)	20 (9)
Vigorous activity level at PE (% of the time)	4 (4)	3 (3)	4 (4)

Tallene i figur 1 viser hvordan MVPA-nivået varierer mellom skolene, organisert ved å øke MVPA ved kroppsøving fra skole 1 til skole 16. Statistiske analyser viser at MVPA- nivået i kroppsøving er vesentlig forskjellig mellom skolene ($F_{15} = 12$, $p < 0.001$) Post hoc tester med bonferroni korreksjoner viser at skolene 1-12 har betydelig lavere aktivitetsnivå enn skolene 13 – 16 ($p < 0.5$):



Figur 1: Minutter av MVPA på alle 16 skoler, hvor skolene er organisert ved økt MVPA nivå ved kroppsøving.

Figur 2 viser hvor mye av kroppsøvings- tiden ungdommene bruker i moderat aktivitet og / eller kraftig aktivitet i de 16 skolene, organisert ved økt MVPA- nivået i kroppsøving.



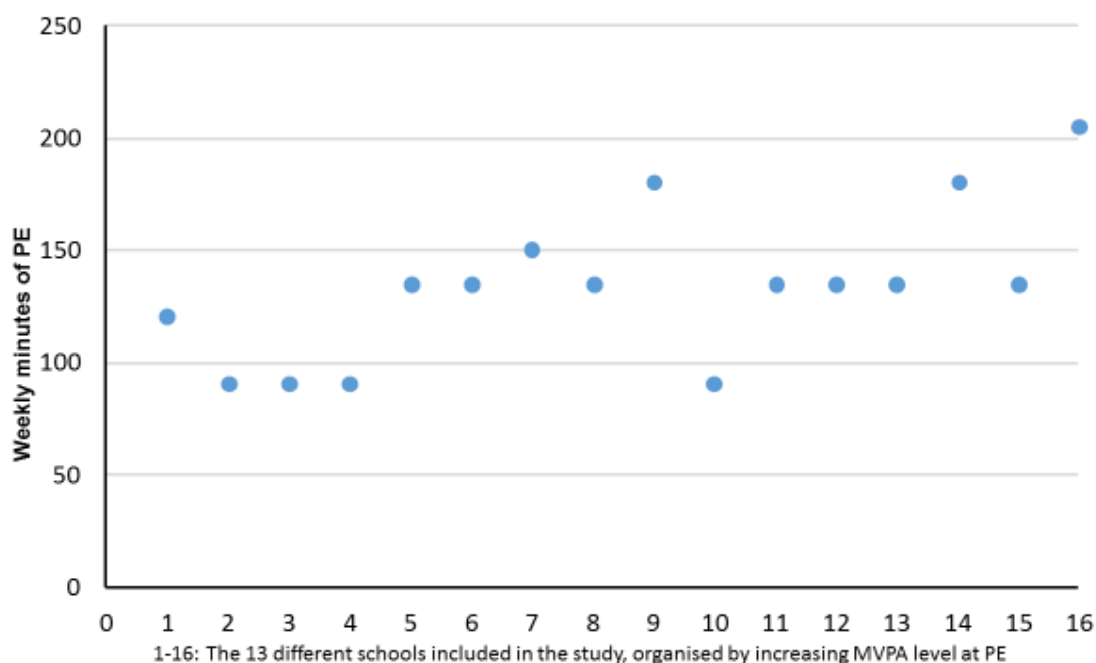
Figur 2: Prosent av kroppsøving- tiden i moderat og /eller kraftig aktivitet i de 16 skolene, organisert ved økt MVPA nivået i kroppsøving

De lineære regresjonsanalysene er presentert i tabell 4.

Tabell 2: Faktorer assosierte med ungdommens MVPA nivå i kroppsøving,

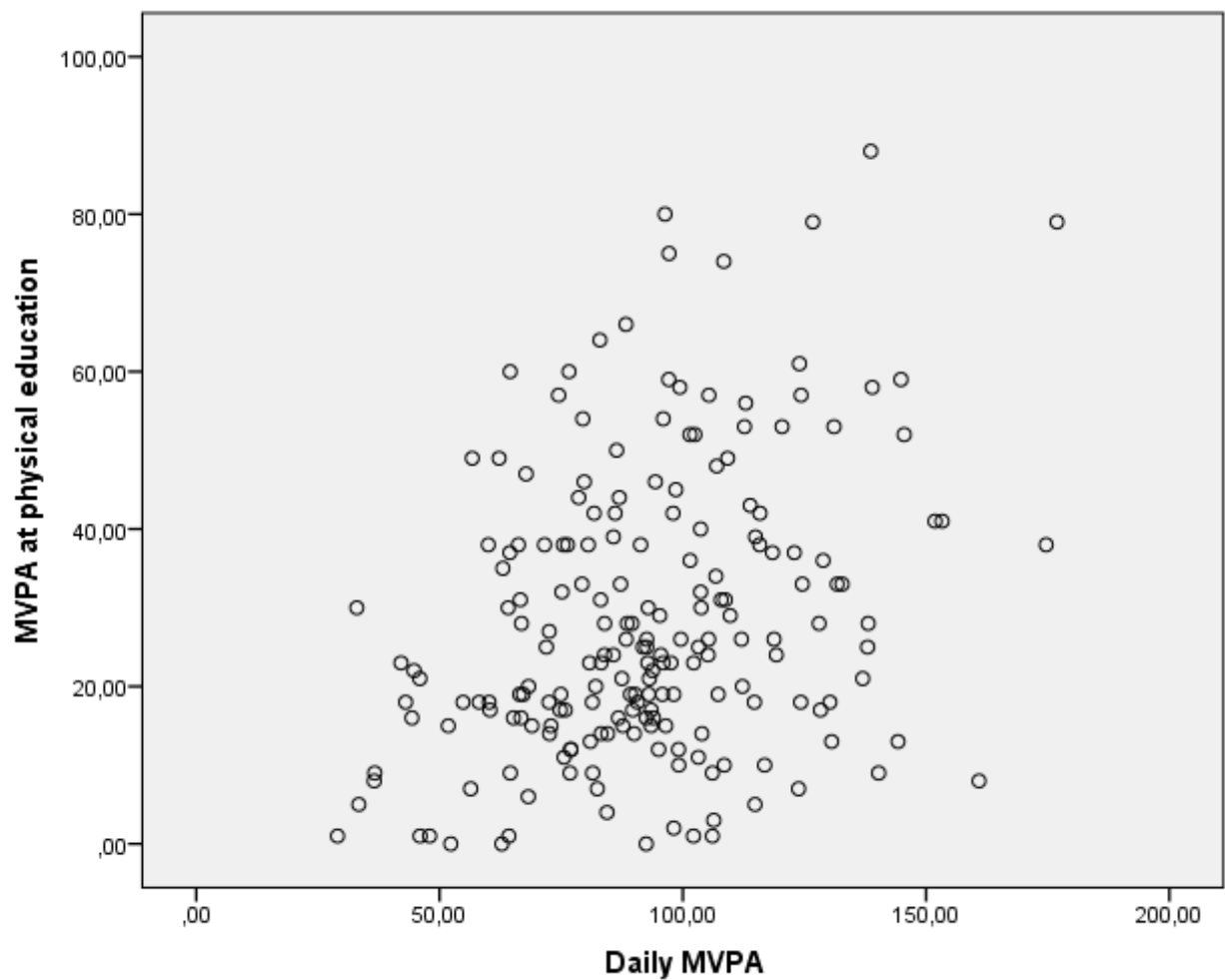
Variables	Model 1 b (95%CI), p	Model 2 b (95%CI), p	Model 3 b (95%CI), p
Minutes of weekly PE	.24 (.17, .32), p < .001	.21 (.14, .28), p < .001	.22 (.14, .29), p < .001
Daily MVPA level		.14 (.05, .23), p < .01	.11 (.02, .20), p < .05
Sex			2.84 (-1.72, 7.41), p > .05
Participation sport			5.46 (-1.55, 12.46), p > .05
Constant/R ²	-4.91/.18	-13.33/.21	-18.45/.22

Regresjonsanalysene i tabell 4 viser at begge minuttene av ukentlig kroppsøving og elevens generelle daglige MVPA-nivå er knyttet til MVPA-nivå ved kroppsøving. MVPA ved kroppsøving øker med flere ukentlige minutter med kroppsøving og med økende MVPA utenfor skoler. Imidlertid er verken kjønn eller idrett deltagelse forbundet med MVPA – nivå ved kroppsøving. Figur 3 viser minutter med kroppsøving hver uke i skole 1- 16, organiserer ved økt MVPA nivå ved kroppsøving på disse skolene.



Figur 3: Protokoll av kroppsøving hver uke i skole 1 – 16, hvor skolene er organisert ved økt MVPA ved kroppsøving.

Figur 4: Viser sammenheng mellom enkeltpersoners daglige MVPA generelt og MVPA ved kroppsøving.



Figur 4: Forening mellom daglig MVPA generelt og MVPA ved kroppsøving.

6.0 Diskusjon

Mine funn viser signifikante forskjeller på MVPA mellom skolene, skole 1-12 har betydelig lavere MVPA-nivå sammenlignet med skole 13 - 16. Her spiller ulike faktorer inn. Man kan tenke seg til at lærerplan kan være en faktor. Dagens læreplan i kroppsøvfingsfaget er mangfoldig, og risikoen for å ty til modeller fra idrettspraksis er stor. (Jakobsen, at. El 2001). Læreren undervisningspraksis og kompetanse vil også være en faktor, samt bør man se på antall timer kroppsøving. I løpe av barnetrinnet, skal elevene ha 478 timer kroppsøving fordelt på 7 år. Det er under halvparten av norskundervingen på barnetrinnet (Utdanningsdirektoratet 2014). Hvordan skolene velger å praktiserer timene er forskjell fra skole til skole, men ut i fra undersøkelsen min ser vi at de fleste praktisere med en enkelttime og en dobbelttime i løpe av uka. På en annen side kan disse forskjellene, ha noe med den aktiviteten som elevene hadde i dagene de hadde akselerometer. Tidligere studier viser til at det er ulike aktivitetsnivå på ulike aktiviteter.

Lærerplanens ramme er ofte et hinder for rett fokus, med tanke på de store forskjellene på skolene. Man kan tenke seg til at kroppsøvingstimen gjenspeiler kroppsøvingslæreren, med tanke på erfaring. Og med det at interesser hos den enkelte lærer gjenspeiler undervisningen. Som nevnt tidligere er lærerplanens rammer mangfoldig. Har lærer stor fokus fotball i løpe av året, vil man fortsatt være innenfor fagets rammer. Det kan også tenkes at en kroppsøvingslærer har andre fag, som matematikk, norsk og engelsk. Dette vil være fag som krever mye forberedelser, og man får mindre tid til forberedelse av kroppsøvingstimen. For det første er det viktig å ha stort fokus på slike fag, men for det andre kan man ofte tenke seg til at kroppsøvingsfaget kommer i skyggen. I et fag som kroppsøving, som enkelte kan ta på sparket, og likevel holde seg innenfor læringsplanen, kan det tenke seg til at det blir ulike aktiviteter og nivå fra skole til skole.

Samtidig vil det ikke si at kroppsøvingslæreren ikke gjør en god nok jobb, snarere tvert imot, men læreplan og forberedelsestid er faktorer som spiller inn. Selv om MVPA er lav på skole 1- 12 sier ikke dette noe om kvaliteten på kroppsøvingstimen.

Ofte kan det være slik at elever som er fysisk aktive utenfor kroppsøvingsfaget, også er aktive i kroppsøvingstimene. I min studie var det signifikante forskjeller på at de som var aktive på fritiden også var aktive i kroppsøving. Her vil det være ulike faktorer som spiller inn.

Definisjonen på fysisk aktivitet vil være forskjellig fra mennesket til mennesket. Noen tenker de er fysisk aktive når de går små turer, andre tenker at fysisk aktivitet er en treningsøkt, hvor man blir svett.

I skolen, først å fremst på barnetrinnet, er friminutt en arena for fysisk aktivitet. Tillegg til Fysak som er forkortelse for fysisk aktivitet. Her skal elevene være i aktivitet i regi av lærer, men de skal ikke være så aktive at de blir svett. Fysak vil si lekpreget bevegelse som alle skal mestrer. Av egen erfaring opplever jeg at flere elever gleder seg over fysak i motsetning til kroppsøving.

Det vil være ulike faktorer som spiller inn ved fysisk aktivitet. Mennesket er et vanedyr, og gode vaner er vonde å vende. Unge mennesker som har gode vaner med fysisk aktivitet fra de er små, kan man tenke seg er ivrige og frempå i kroppsøvingstimene. Den fysiske aktiviteten som foregår utenfor skolen, er ofte selvbestemt. Selvbestemmelse er en motiverende faktor. Ommundsen (2006) peker på at motivasjon kommer av selvbestemmelse.

Som nevnt tidligere er mennesket et vane dyr. På samme måte som noen er aktive, er det noe som har en vane å være inaktive. For noen kan man si at kroppsøving er et negativ ladet ord. Spørsmål man kan stille seg er om hvilke funn man hadde fått om man hadde tatt med fysisk aktivitet i denne undersøkelsen. Man kan tenke seg til at aktivitetsnivået hadde vært lik om ikke høyere. For mange vil kanskje kroppsøving være noe negativt, sett fra at elevene føler de må prestere og vise seg frem på. I fysak handler det om å være i aktivitet. Men fortrinnsvis handler jo kroppsøving om det samme.

Mine funn viser at kjønn og sportslig deltagelse ikke spiller noe rolle på MVPA i kroppsøving. Dette er noe overraskende i forhold til tidligere forskning som viser signifikante forskjeller mellom gutter og jenter, samt idrettsdeltakelse. Idrettsdeltakelse viser kun en av mange faktorer som påvirker grad i fysisk aktivitet.

I tabellen i resultatkapittelet ser man at minutter av MVPA står for rundt 4 % av ukentlige fysiske aktivitetsnivået. Er det for stor fokus på høy aktivitet i stede for livslang bevegelsesglede. Som nevnt tidligere kan det ofte bli for stor fokus på at det skal være høy aktivitet i kroppsøving i forhold til å videre utvikle læring og bevegelseskompetanse. (Annerstedt, 2008) Fokuset bør kanskje ligge på flere minutter med kroppsøving i løpe av

uka. Selv om dette har blitt forsket på tidligere, har Fjortøft (2009) sett sitt kritiske blikk på denne studien. Den engelske studien tok for seg barneskolettrinnet. Disse unge menneskene er forholdsvis aktive mennesker utenfor kroppsøving. Fjortøft (2009) er inne på at det burde satset på større barn. Det er ofte de større barna som er mest inaktive, noe det finnes flere studier på. Et større fokus på minutter av ukentlig kroppsøving, kan tenkes å være til god nytte fra ungdomstrinnet spesielt.

Den norske skole er obligatorisk, og vil derfor være en god arene til å fremme fysisk aktivitet. For noen vil aktiviteten i forbindelse med skolen være den eneste aktiviteten.

Moen m.fl (2018) kritiserer kroppsøvingsfaget i å være gammeldags. Faget er preget av gamle tradisjoner, med tanke på innhold og undervisningsmetoder. Videre viser de til at ballspill og grunn trening er dominerende. Tidligere studier har vist signifikante forskjeller på aktivitetsnivå mellom jenter og gutter. Imidlertid er det ingen signifikante forskjeller i denne studien. Dette kan ha noe med alderne å gjøre. Denne studien tar for seg 13 års alderen. Studier som har signifikante forskjeller mellom kjønn har ofte tatt for seg eldre barn i alderen 13-15 år (Kolle m. fl, 2012). Andre studier som har signifikante forskjeller mellom kjønn har store aldersforskjeller i studien. Andressen m.fl 2008 Unkan 1 & kolle m.fl Unkan 2 har i sin studie signifikante forskjeller mellom kjønn, og har i disse studien alder fra 9 år til 15 år. Ut ifra det biologiske kjønn er gutter generelt mer fysisk sterke og opptrer ofte litt mer voldsomt i kroppsøvingstimene enn jentene. At kroppsøving skjer på guttenes premisser er synd for utviklingen av likestilt læring (Imsen, 2008). Derfor er det relevant for faget å forske på grunnene til at jenter generelt ikke trives.

Løvlie (2014) tar opp kroppsøvingslærerens helseforståelse i ungdomsskolen, hvor god helse blir betraktet som å ha en sunn kropp. Videre at læreren forstår at det ikke er bare god helse, men også psykiske og sosiale for mennesket. Hvordan dette fungerer i praksis er det lite forskning som sier noe om. Flere forskere snakker om at det praksis vs formål ikke holder vann. At læreplanenes rammer i kroppsøving ofte er et hinder for å arbeide inkluderende (Derås 2014, Wesssel 2014). Et av mine funn som nevnt tidligere hvor bare 4% av ukentlige minutter av MVPA står for fysisk aktivitet. Man kan tenke seg til at fokuset ligger på feil plass og bekrefter tidligere forskning. Elevenes interessere bør legges til rette for valgt aktivitet isteden for fokus på mest mulig minutter MVPA i en kroppsøvingstime.

6.1 Styrker og begrensninger av studien

Min studie har sett på aktivitet i kroppsøvingsfaget. Det finnes flere studier som tar for seg fysisk aktivitet, men få har sett på fysisk aktivitet i kroppsøvingsfaget. Det har blitt gjort ulike studier om aktivitetsnivå på barn og unge, men det er ofte store aldersgrupper i flere av studiene. En styrke med min studie vil være at jeg har tatt for meg en bestemt alder. En svakhet med min studie, samt en begrensning vil være tidsrommet. Elevene hadde akselerometer i en uke og i gjennomsnitt ble det målt aktivitet i to kroppsøvingstimer. Hadde jeg hadde tid ville jeg kommet tilbake med akselerometer og sett på en uke til. Dette kan være grunner til det lave aktivitetsnivået fra noen skolene, da ulike typer aktivitet har ulike aktivitetsnivå. En annen styrke med denne studien vil være at kroppsøvingstimen ikke hadde påvirkning fra min side, hvilke type aktivitet var bestemt av kroppsøvingslærer. Det var derfor tilfeldig hvilke aktiviteter hver enkel skole hadde. Andre studier har sett på aktivitetsnivået i spesifikke idretter og aktiviteter.

7.0 Konklusjon

Funnene i denne undersøkelsen viser at aktivitetsnivået hos 13 åringer i kroppsøvingstimen relativt forskjellig fra skole til skole. Det er ikke store generelle forskjeller mellom kjønn eller idrettsdeltagelse. Når det er sagt er det fysiske aktivitetsnivået hos gutter noe høyere i kroppsøvingsfaget.

Et av mine funn som skremmer meg litt vil være at 4% av ukentlige minutter av MVPA står for fysisk aktivitet. Er fokuset feil, bør man endre dette til selve aktiviteten i stede for et enormt fokus på minutter MVPA i kroppstimen.

Kroppsøving er et fag som endrer seg ofte, og samfunnet har en stor påvirkningskraft, kanskje større i kroppsøving sammenlignet med andre fag.

8.0 Referanse

- **Anderssen, S., Kalle, E., Steene-Johannesen, J., Ommundsen, Y. & Andersen, L. (2008).** *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer.* Oslo: Helsedirektoratet.
- **Andrews, T., Johansen, V. (2005).** *Gym er det faget jeg hater mest.* Norsk Pedagogisk Tidsskrift, 89(4), 302-314.
- **Annerstedt, C. (2008).** *Physical education in Scandinavia with a focus on Sweden: a comparative perspective.* Physical Education and Sport Pedagogy, 13, 303-318.
- **Bahr, R. (2008).** *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling.* Oslo
- **Bøna, B. (2005).** *Målinger av aktivitetsnivå hos Barn i kroppsøving.* Trondheim: NTNU.
- **Berg, U., Mjaavatn, P. E. (2009).** *Barn og unge.* I R. Bahr (red.): Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Oslo: Helsedirektoratet, s. 45-61.
- **Derås, M. (2014).** *Hvordan opplever elever og lærere tilpasset opplæring i kroppsøving?* En kvalitativ undersøkelse av et utvalg elever og læreres syn på tilpasning av organisering, mål, arbeidsmåter og innholdet i kroppsøvingstimen. Masteroppgave. Oslo: Norges idrettshøgskole
- **Fairclough, S., Stratton, G. (2004).** *Physical education makes you fit and healthy'.* Physical education's contribution to young people's physical activity levels. Oxford Journals Medicine Health Education Research Volume 20, Issue 1 , s. 14-23.

- **Fairclough, S. J. (2003).** *Girls' physical activity during high school physical education: influences of body composition and cardiorespiratory fitness.* Journal of Teaching in Physical Education, ss. 382-395

- **Fjortøft, T. (2009)** *Mer gym gir ikke mer aktivitet.* Hentet forskning.no
<https://forskning.no/overvekt-barn-og-ungdom-skole-og-utdanning/2009/05/mer-gym-gir-ikke-mer-aktivitet>

- **Henriksson, J. & Sundberg, C.J. (2009).** *Generelle effekter av fysisk aktivitet.* I R. Bahr (Red.), Aktivitetshåndboken (s. 8 - 36). Oslo: Helsedirektoratet

- **Harter, S. (1985).** *The Self-Perception Profile for Children: Revision of the Perceived Competence Scale for Children* , Denver, CO : University of Denver

- **Imsen, G, (2008).** *Elevers verden: Innføring i pedagogisk psykologi.* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget

- **Jonskaus, K. (2011).** *En kunnskapsoversikt over FOU-arbeid innen kroppsøvfingsfaget i Norge fra januar 1978 – desember 2010.* Norges Idrettshøgskole .

- **Kaspersen, E. (2008).** *Motivasjonsklima, innhold og intensitet i kroppsøving.* Oslo: NIH.

- **Kolle, E., Stokke, J. S., Hansen, B. H. og Anderssen, S. (2012).** *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15- åringer i Norge*. Resultater fra en kartlegging i 2011. Oslo: Helsedirektoratet.

- **Kristensen P. L. , Korsholm, L., Møller, N. C., Wedderkopp, N., Andersen, L. B., Froberg, K. (2008).** *Sources of variation in habitual physical activity of children and adolescents: the European youth heart study*. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. 18: 298-308.

- **Krokstad, S., Skjei, M. K. (2011).** *Folkehelse i endring Helseundersøkelsen Nord-Trøndelag HUNT 1 (1984-86) - HUNT 2 (1995-1997) - HUNT (2006-08)*. HUNT forskningssenter.

- **Loland, S. (2006).** *Morality, Medicine, and Meaning: Toward an Integrated Justification of Physical Education*. Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education

- **Løvlie, C. (2014).** *Læreres helseforståelser i kroppsøvfaget: en diskursanalyse av et utvalg kroppsøvingslæreres forståelser i ungdomsskolen*. Masteroppgave. Oslo: Norges Idrettshøgskole.

- **Mamen, A. (2010).** *Har kroppsøvfundervisningen noen langtidseffekt på helsen?* Et kommenterende sammendrag av en forskningsartikkel fra Canada. Kroppsøving, 6-7.

- **Moen, K., Westlie, K., Bjørke, L., Standal, Ø. F., Teksum, T. N., Amundsen. M. (2018)** *Kroppsøving i skolen er gammeldags*. Forskning.no Hentet:

<https://forskning.no/blogg/kroppsoving/ny-rapport-kropp%C3%B8vingsfaget-i-skolen-er-gammeldags>

- **Mulvihill, C. Rivers, K. Aggleton, P (2000)**, *Unges syn på fysisk aktivitet: determinanter og barrierer for involvering*. Helse utdanning Emerald Publishing Limited. 10/01/2000
- **Myaorga-Vega, D., Parra, S.M., Viciano, J. (2017)** Department of Physical Education and sport, university of Granada. Spain.
- **Ommundsen, Y. (2006)**. *Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett - betydning for barn og unges læring, trivsel og motivasjon*. I H. Sigmundsson, & J. Ingebrigtsen, *Idrettspedagogikk* (ss. 47-65). Oslo: Universitetsforlaget.
- **Quiterio, A. Dias, L (2013)** *Health Education Journal*. V72 n6 p716-737
- **Riddoch, C. J., Edwards, D., Page, A., Froberg, K., Anderssen, S. A., Wedderkopp, N., Brage, S., Cooper, A. R., Sardinha, L. B., Harro, M., Heggebø, L. K., Mechelen, W. V., Boreham, C., Ekelund, U., Andersen, L. B. (2005)**: *The European Youth Heart Study- cardiovascular disease risk factors in children: rationale, aims, design and validation of methods*. *J Physical Activity Health* 2005; 2: 115-129.
- **Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N. & Hovell, M. F. (1997)**. *The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students*. *Sports, Play and Active Recreation for Kids. American Journal of Public Health*, 87(8), 1328–1334.

- **Scruggs, P.W. Mungen, J.D. Oh, Y. (2010).** *Måling i kroppsøving og treningsvitenskap*. Volum 15, 2010 utgave 2.

- **Slingerland, M., Oomen, J., & Borghouts, L. (2011).** *Physical activity levels during Dutch primary and secondary school physical education*. *European Journal of Sport Science*, 11(4):249.

- **Trudeau, F. Shephard, R.J (2008).** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical activity*. Article nr 10.

- Utdanningsdirektoratet 2006. Læreplan i kroppsøving

- Utdanningsdirektoratet 2014. Læreplan i kroppsøving. Hentet; <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Hovedomraader>

- Utdanningsdirektoratet (2012) Læreplan i kroppsøving. Hentet; <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Timetall>

- **Venturini, O. Rezende, G. Felipe, A. Vale, S. Gomes, R. Castro, P. Brandao, J. (2016).** *Relation between physical activity level. BMI and health concept of High School students of Ipanema city – MG, Brazil*. *Ribeira de Pena* vol. 12 (2016): 99-106.

- **Viciano, J. Mayorga-Vega, D. Martinez-Baena, A (2016)** *Jornal of Physical Activity & Helth*. Utgave 13 . P1117

- **Yli-piipari. S m. fl. (2012).** *Prediksjon av glede i kroppsøving*. *Jornal of sport sience and medicine* 11 (2): 260–269.

- Wessel, M.W. (2014). «Var det sånn at alle skulle bli med?» Masteroppgave. Oslo: Norges Idrettshøgskole.

SPØRRESKJEMA

Vedlegg 1



VELKOMMEN!

Velkommen til denne spørreundersøkelsen om ditt forhold til kroppsøving og deltakelse i fysisk aktivitet i fritiden! Ved å svare på disse spørsmålene kan du hjelpe oss til å finne ut mer om hvordan ungdommer opplever kroppsøvingsfaget og hva som gjør at ungdommer får et godt forhold til å være i bevegelse.

Det er viktig at du leser spørsmålene nøye, og at du svarer så ærlig som mulig.

På forhånd takk for hjelpen!

ALLER FØRST BER VI DEG SETTE INN ID-NUMMERET DU HAR FÅTT AV LÆREREN DIN. SJEKK AT TALLET BLIR HELT RIKTIG!

(Må fylles ut: skriv inn ID-nummer - seks siffer)

BAKGRUNNSSPØRSMÅL

Aller først kommer to spørsmål om deg:

Kjønn:

Jente _____ Gutt _____

Hvilken måned er du født i? _____

Nå kommer noen spørsmål om deg og familien din:

I hvilket land er du født? _____

Dersom du er adoptert, oppgir du landet der du er født.

Skriv inn her: _____

I hvilket land er din mor født?

Dersom du er adoptert, regner du din adoptivmor som mor.

Skriv inn her: _____

I hvilket land er din far født?

Dersom du er adoptert, regner du din adoptivfar som far.

Skriv inn her: _____

Hvor lenge har du bodd i Norge?

Hele livet ☐

Ikke hele livet, men i ca så mange år (skriv inn antall år):

Hva slags utdanning har foreldrene dine? Kryss av for Ja / Nei / Vet ikke

	Ja	Nei	Vet ikke
Min far har gått på videregående skole/gymnas			
Min far har gått på høyskole/universitet			
Min mor har gått på videregående skole/gymnas			
Min mor har gått på høyskole/universitet			

Hvordan er det med dine foreldre/foresattes interesse for trening og fysisk aktivitet? (Sett kryss der det passer for deg).

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Mamma er opptatt av å holde seg i form.							
Pappa er opptatt av å holde seg i form.							
Mamma er opptatt av at jeg skal holde meg i form.							
Pappa er opptatt av at jeg skal holde meg i form.							
Mamma har alltid hjulpet meg slik at jeg kan være i aktivitet.							

Far har alltid hjulpet meg slik at jeg kan være i aktivitet.							
--	--	--	--	--	--	--	--

Forestill deg at dette er en stige som viser hvordan det norske samfunnet er inndelt.

Øverst på stigen (10) er personer som er best stilt i samfunnet:

De har svært god råd, er høyt utdannet og har de mest respekterte jobbene. Nederst på stigen (1) er personer som er verst stilt: De har lite eller ingen utdannelse, er arbeidsløse eller har jobber som er dårlig betalt. Hvor vil du plassere din egen familie på stigen, i forhold til andre familier i Norge? (sett kryss der det passer for deg)

_____ 10 Best stilt: God råd, høyt utdannet, mest respekterte jobbene.

_____ 9

_____ 8

_____ 7

_____ 6

_____ 5

_____ 4

_____ 3

_____ 2

_____ 1 Verst stilt: Liten eller ingen utdannelse, arbeidsløs eller dårlig betalt jobb.

Nedenfor er noen spørsmål om hvordan du synes du selv er.

Hva er ditt forhold til trening/fysisk aktivitet? (sett kryss der det passer for deg)

	Fullstendig uenig 1	2	3	4	5	6	Fullstendig enig 7
Jeg ser på meg selv som en person som trener/er fysisk aktiv							
Jeg gleder meg alltid til jeg skal drive med trening/være fysisk aktiv							
Jeg mener at fysisk aktivitet er noe av det mest meningsfulle faget en kan ha							
Jeg har lyst til å drive fysisk aktivitet/trene							
Jeg liker å holde meg i form							
Jeg er villig til å ofre mye for å kunne drive med idrett/være fysisk aktiv							
Jeg er alltid lykkelig når jeg har hatt kroppsøving							
Jeg er alltid lykkelig når jeg har trent/vært fysisk aktiv							
Jeg kommer alltid til å være fysisk aktiv							
Jeg kommer til å trene eller være fysisk aktiv så lenge jeg kan gå.							

Sånn til vanlig, hvor ofte opplever du de følelsene som er listet opp nedenfor?

Vanligvis føler jeg meg... (sett kryss der det passer for deg)

	Aldri 1	2	3	4	5	6	Alltid 7
..tilfreds							
..fylt av velbehag							
..lykkelig							
..sint							
..trist							
..redd							
..engasjert							
..interessert							
..oppslukt							

Hvordan vurderer du din fysiske form (styrke, utholdenhet, bevegelighet)

nå for tiden? (sett kryss der det passer for deg)

___ 1 Svært dårlig

___ 2

___ 3

___ 4

___ 5

___ 6

___ 7 Svært god

Nedenfor er noen spørsmål om hvordan du synes du selv er. (sett kryss der det passer for deg)

	Stemmer svært dårlig	Stemmer nokså dårlig	Stemmer nokså godt	Stemmer svært godt
Jeg er flink i all slags sport.				
Jeg er ikke fornøyd med utseendet mitt				
Jeg tror jeg kan gjøre det bra i nesten hvilken som helst ny sport.				
Jeg ønsker at kroppen min var annerledes				
Jeg ønsker at jeg så annerledes ut				
Jeg gjør det ikke så godt i nye øvelser i gymtimene				
Jeg synes jeg ser bra ut				
Jeg synes ikke at jeg har så sterk kropp som andre på min alder				
Jeg liker utseendet mitt svært godt				

Her – Kanskje jeg kan bruke self-esteem skalaen til Rosenberg (1965)?

Godt jobbet så langt!

Nå kommer noen spørsmål om kroppsøvingstimene på skolen, og hvordan du opplever disse timene.

Hvor mye beveger du deg som regel i kroppsøvingstimene? (sett kryss der det passer for deg)

___ 1 Svært lite. Jeg blir aldri svett eller andpusten.

___ 2

___ 3

___ 4

___ 5

___ 6

___ 7 Svært mye. Jeg blir alltid svett og andpusten.

Hvordan vurderer du dine egne ferdigheter i kroppsøving i forhold til de andre i klassen? (sett kryss der det passer for deg)

___ 1 Mine ferdigheter er mye dårligere enn de andre i klassen.

___ 2

___ 3

___ 4

___ 5

___ 6

___ 7 Mine ferdigheter er mye bedre enn de andre i klassen.

Hva er ditt forhold til kroppsøving? (sett kryss der det passer for deg)

	Fullstendig uenig 1	2	3	4	5	6	Fullstendig enig 7
Jeg ser på meg selv som en person som deltar aktivt i kroppsøving							
Jeg gleder meg alltid til jeg skal ha kroppsøving							
Jeg mener at kroppsøving er noe av det mest meningsfulle faget en kan ha							
Jeg har lyst til å ha kroppsøving							

Jeg liker å ha kroppsøving							
Jeg er villig til å ofre mye for å kunne delta i kroppsøving							
Jeg er alltid lykkelig når jeg har hatt kroppsøving							
Jeg kommer alltid til å delta i kroppsøving							
Jeg kommer til å delta i kroppsøving så lenge jeg går på skolen.							

Når jeg har kroppsøving

(sett kryss der det passer for deg)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
..opplever jeg at jeg ikke har så mange venner der					
..opplever jeg trygghet					
..opplever jeg meg ønsket og akseptert av læreren					
..opplever jeg meg som en viktig del av gruppen					
..opplever jeg meg som en viktig del av gruppen					

..skulle jeg ønske at jeg ikke var en del av gruppen					
..opplever jeg at ikke alle liker meg					
..opplever jeg meg inkludert					
..opplever jeg tilhørighet					
..opplever jeg at jeg mottar støtte					
..opplever jeg meg akseptert					

Nå skal du beskrive hvordan du føler deg når du har kroppsøving. Sett kryss som viser i hvor stor grad du opplever de følgende følelsene når du har kroppsøving. Når jeg har kroppsøving føler jeg meg...

(sett kryss der det passer for deg)

	Aldri 1	2	3	4	5	6	Alltid 7
..tilfreds							
..fylt av velbehag							
..lykkelig							
..sint							
..trist							
..redd							
..engasjert							
..interessert							
..oppslukt							

Nå er du ferdig med spørsmålene om kroppsøvingstimene. I den neste delen kommer noen spørsmål om deg og ditt forhold til trening i idrettslag.

Trener eller konkurrerer du i regi av et idrettslag?

Her tenker vi på alle slags former for organisert idrett, trening og konkurranse (for eksempel ballidrett, kampsport, skiidrett, dans og lignende) som foregår i regi av et idrettslag.

☐

Ja

☐

Nei

Dersom du ikke trener eller konkurrerer i regi av et idrettslag kan du hoppe rett til **side xx**.

Omtrent hvor mange timer pr uke trener eller konkurrer du i regi av et idrettslag slik at du blir andpusten eller svett? (sett kryss der det passer for deg)

_____ 1-2 timer pr uke

_____ 3-4 timer pr uke

_____ 5-7 timer pr uke

_____ 8-10 timer pr uke

_____ 11 timer pr uke eller mer

Hvilken aktivitet trener du eller konkurrerer du i?

Hvis du driver med flere aktiviteter i idrettslag, så velg den aktiviteten som du gjør mest eller som du tenker på som din "hovedaktivitet".

Skriv inn din idrett/aktivitet her: _____

Hvordan vurderer du dine egne ferdigheter i denne aktiviteten i forhold til de andre i gruppen? (sett kryss der det passer for deg)

_____ 1 Mine ferdigheter er mye dårligere enn de andre i gruppen.

_____ 2

_____ 3

_____ 4

_____ 5

_____ 6

_____ 7 Mine ferdigheter er mye bedre enn de andre i gruppen.

Når jeg driver med denne idretten ...

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
..opplever jeg at jeg ikke har så mange venner der					
..opplever jeg trygghet					
..opplever jeg meg ønsket og akseptert av treneren					
..opplever jeg meg som en viktig del av gruppen					
..opplever jeg meg som en viktig del av gruppen					
..skulle jeg ønske at jeg ikke var en del av gruppen					
..opplever jeg at ikke alle liker meg					
..opplever jeg meg inkludert					
..opplever jeg tilhørighet					
..opplever jeg at jeg mottar støtte					
..opplever jeg meg akseptert					

Hva er ditt forhold til denne idretten/aktiviteten? (sett kryss der det passer for deg)

	Fullstendig uenig 1	2	3	4	5	6	Fullstendig enig 7
Jeg ser på meg selv som en person som deltar aktivt i denne idretten/aktiviteten							
Jeg gleder meg alltid til jeg skal på trening							
Jeg mener at denne idretten/aktiviteten er noe av det mest meningsfulle jeg kan drive med							
Jeg har lyst til å drive med denne aktiviteten							
Jeg liker å drive med denne aktiviteten							
Jeg er villig til å ofre mye for å drive med dette							
Jeg er alltid lykkelig når jeg driver med dette							
Jeg er alltid lykkelig når jeg har hatt kroppsøving							
Jeg kommer alltid til å delta i denne aktiviteten							

Jeg kommer til å delta i denne aktiviteten så lenge jeg kan gå							
--	--	--	--	--	--	--	--

Nå skal du beskrive hvordan du føler deg når du driver med den aktiviteten du har beskrevet. Kryss av for det som best beskriver dine følelser når du driver med dette.

Når jeg driver med denne aktiviteten føler jeg meg...

(sett kryss der det passer for deg)

	Aldri 1	2	3	4	5	6	Alltid 7
..tilfreds							
..fylt av velbehag							
..lykkelig							
..sint							
..trist							
..redd							
..engasjert							
..interessert							

Nå er du ferdig med spørsmålene om idrettslag. I den siste delen kommer noen spørsmål om trening og fysisk aktivitet utenom idrettslag og kroppsøving.

Driver du med noen form for trening/fysisk aktivitet utenom idrettslag og kroppsøving slik at du blir varm eller andpusten (for eksempel leikaktivitet, sykling, skiaktivitet, svømming, løping, skating)?

Vi tenker på aktivitet som du organiserer mer eller mindre selv (eller sammen med venner), og som ikke er organisert av en trener eller familien.

☐ Ja ☐ Nei

Dersom du ikke driver med noen form for trening/fysisk aktivitet utenom idrettslag og kroppsøving kan du hoppe rett til **side xx**.

Omtrent hvor mange timer pr uke er du fysisk aktiv slik at du blir varm eller andpusten, når du ikke regner med kroppsøvingstimene og deltagelse i idrettslag? (sett kryss der det passer for deg)

- _____ 1-2 timer pr uke
- _____ 3-4 timer pr uke
- _____ 5-7 timer pr uke
- _____ 8-10 timer pr uke
- _____ 11 timer pr uke eller mer

Hvilken aktivitet driver du med utenom idrettslaget og kroppsøvingsfaget?

Hvis du driver med flere aktiviteter, så velg den aktiviteten du gjør mest, eller som du tenker på som din "hovedaktivitet".

Skriv inn aktiviteten her: _____

Hvordan vurderer du dine egne ferdigheter i denne aktiviteten i forhold til de andre som du er sammen med når du driver med dette? (sett kryss der det passer for deg)

- _____ 1 Mine ferdigheter er mye dårligere enn de andre.
- _____ 2
- _____ 3
- _____ 4

- _____ 5
- _____ 6
- _____ 7 Mine ferdigheter er mye bedre enn de andre.

Hvem er du som oftest sammen med når du driver med denne aktiviteten? (sett kryss der det passer for deg)

- _____ Venner
- _____ Familie
- _____ Andre som bruker en bestemt arena (ikke venner eller familie)
- _____ Jeg er som regel alene

Når jeg driver med denne idretten ...

(sett kryss der det passer for deg)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
..opplever jeg at jeg ikke har så mange venner der					
..opplever jeg trygghet					
..opplever jeg meg ønsket og akseptert av treneren					
..opplever jeg meg som en viktig del av gruppen					
..opplever jeg meg som en viktig del av gruppen					
..skulle jeg ønske at jeg ikke var en del av gruppen					
..opplever jeg at ikke alle liker meg					
..opplever jeg meg inkludert					

..opplever jeg tilhørighet					
..opplever jeg at jeg mottar støtte					
..opplever jeg meg akseptert					

Hva er ditt forhold til denne idretten/aktiviteten?

(sett kryss der det passer for deg)

	Fullstendig uenig 1	2	3	4	5	6	Fullstendig enig 7
Jeg ser på meg selv som en person som deltar aktivt i denne idretten/aktiviteten							
Jeg gleder meg alltid til jeg skal på trening							
Jeg mener at denne idretten/aktiviteten er noe av det mest meningsfulle jeg kan drive med							
Jeg har lyst til å drive med denne aktiviteten							
Jeg liker å drive med denne aktiviteten							
Jeg er villig til å ofre mye for å drive med dette							
Jeg er alltid lykkelig når jeg driver med dette							

Jeg er alltid lykkelig når jeg har hatt kroppsøving							
Jeg kommer alltid til å delta i denne aktiviteten							
Jeg kommer til å delta i denne aktiviteten så lenge jeg kan gå							

Nå skal du beskrive hvordan du føler deg når du driver med den aktiviteten du har beskrevet. Kryss av for det som best beskriver dine følelser når du driver med dette. Når jeg driver med denne aktiviteten føler jeg meg...

(sett kryss der det passer for deg)

	Aldri 1	2	3	4	5	6	Alltid 7
..tilfreds							
..fylt av velbehag							
..lykkelig							
..sint							
..trist							
..redd							
..engasjert							
..interessert							

Nå er du ferdig med din besvarelse!

Tusen takk for innsatsen!

Samtykkeerklæring

Jeg erklærer med dette at jeg har mottatt skriftlig informasjon om prosjektet og samtykker i deltakelse på vegne av meg og mitt barn.

Sett kryss der det passer:

<input type="checkbox"/>	Jeg/vi <u>bekrefter</u> at min/vår ungdom har tillatelse til å delta i forskningsprosjektet
<input type="checkbox"/>	Jeg/vi ønsker <u>ikke</u> at min/vår ungdom skal delta i forskningsprosjektet

Sted: _____

Dato: _____

Barnets navn og klasse: _____

Underskrift: _____

Telefonnummer: _____